



Grado en Psicología

Trabajo de Fin de Grado

Curso 2023/2024

Convocatoria Septiembre



Modalidad: Programa de intervención

Título: Programa de entrenamiento psicológico para tenistas jóvenes de competición

Autor: Silvia Montero González

Tutor: Antonio Moreno Tenas

Elche, a 4 de Septiembre de 2024

Resumen

Este programa de entrenamiento psicológico ha sido elaborado para su aplicación de forma individual con tenistas jóvenes de competición. Va dirigido a adolescentes de 12 a 18 años, con la finalidad de mejorar su rendimiento deportivo en los entrenamientos y competiciones, así como para incrementar su satisfacción y bienestar psicológico. El programa consta de 9 sesiones, en las que se trabaja las siguientes habilidades psicológicas: el establecimiento de metas y objetivos, la motivación, la atención, la concentración, las estrategias de afrontamiento, las técnicas de relajación, la confianza y autoeficacia, el autodiálogo y la visualización. Estas habilidades han sido consideradas por la evidencia científica como las más relevantes para los tenistas de élite. Cada destreza se trabaja un día a la semana, durante 9 semanas. Antes de comenzar el programa se realiza una evaluación para valorar las características individuales de cada jugador y los aspectos a que se van a intervenir. Al final del programa, se lleva a cabo una evaluación final para valorar en qué medida se han cumplido los objetivos del programa.

Palabras clave: *habilidades psicológicas, tenis, competición, rendimiento, psicología del deporte.*

Abstract

This psychological program has been developed in order to individually train young competitive tennis players. It is aimed at adolescents aged 12 to 18, with the purpose of improving their sports performance on training and competitions, as well as increasing their satisfaction and psychological well-being. The program consists of 9 sessions in which the following psychological skills are worked on: goal setting, motivation, attention, concentration, coping strategies, relaxation techniques, confidence and self-efficacy, self-talk and visualization. These skills have been considered by scientific evidence to be the most relevant for elite tennis players. Each skill is addressed one day a week, over the course of 9 weeks. Before starting the program, an assessment is carried out to evaluate the individual characteristics of each player and the aspects which must be improved. At the end of the program, a final evaluation is carried out to determine the extent to which the program's objectives have been met.

Key words: *psychological skills, tennis, competition, performance, sports psychology*

ÍNDICE

Introducción.....	3
Método.....	7
Objetivos generales.....	7
Objetivos específicos.....	7
Evaluación.....	8
Instrumentos.....	8
Sesiones.....	10
Sesión 1: Establecimiento de metas y objetivos.....	10
Sesión 2: Motivación.....	10
Sesión 3: Atención.....	11
Sesión 4: Concentración.....	12
Sesión 5: Estrategias de afrontamiento.....	12
Sesión 6: Técnica de relajación.....	12
Sesión 7: Confianza y autoeficacia.....	13
Sesión 8: Autodiálogo.....	13
Sesión 9: Visualización.....	14
Discusión y conclusiones.....	15
Limitaciones y propuestas de mejora.....	16
Referencias.....	21
Anexos.....	25

Introducción

El tenis es un deporte complejo, tanto desde el aspecto técnico y táctico, como del psicológico. Es conocido por la fortaleza mental que tienen que tener sus jugadores debido a que la mayor parte del tiempo están solos en la pista. El estado mental del jugador influye en el resto de aspectos del juego y afecta significativamente a su rendimiento.

A lo largo de un partido, se realizan muchas tomas de decisiones que deben ser realizadas en milésimas de segundos. La falta de confianza y autocontrol aumentan la presión de los deportistas, dificulta la correcta toma de decisiones en momentos decisivos e incluso pueden llevar a los jugadores a desistir de la práctica deportiva. Por eso, cuando son capaces de manejar adecuadamente sus emociones, mejoran su claridad mental y concentración, lo que facilita tomar decisiones más acertadas (Roa et al., 2023).

Además, el tenista debe permanecer relajado física y mentalmente para poder realizar una buena ejecución y tener mejor precisión en cada golpeo. Para ello será necesario también tener una gran capacidad de atención y concentración, para atender a los estímulos relevantes, como son la pelota, los movimientos del rival, sus propios movimientos, el marcador... (Murray, 2002). Como dijo Recio (1996): "Igual que se puede entrenar y mejorar el drive de un jugador, también se puede trabajar y mejorar su concentración".

El auto-habla instruccional ha demostrado ser una técnica eficaz para dirigir el foco atencional de los deportistas hacia los estímulos relevantes durante la competición y mejorar su ejecución (Moral Estrela, 2023; Tarqui-Silva et al., 2023). El diálogo interior es lo que el jugador utiliza para cambiar sus interpretaciones sobre sus emociones y percepciones, permitiéndole regularlas y adaptarlas según la situación. Se trata de modificar las verbalizaciones negativas por otras más útiles para mejorar el autocontrol (Tobar, 2014).

Por otro lado, aspectos como la motivación son cruciales tanto para jugadores principiantes como para los profesionales, ya que mejoran la adherencia a la práctica deportiva y determinan la implicación del deportista. La motivación explica el inicio, la orientación, el mantenimiento y el abandono de una práctica deportiva (Loaiza y Gutiérrez, 2014). Entre los factores motivacionales se encuentran la diversión, la mejorar de habilidades, estar en forma y hacer nuevas amistades (Villamarín et al., 2007), aunque en tenistas de más nivel se valora más las recompensas extrínsecas como alcanzar status o ganar (Álvarez y Laborda, 2017). También es importante distinguir entre la motivación intrínseca y extrínseca, ya que

hará que se sienta motivado por aprender y mejorar (intrínseca) o por ganar trofeos y recibir halagos (extrínseca).

En cuanto al establecimiento de metas, “puede suponer una herramienta motivacional útil para la consecución de logros personales, de rendimiento o simplemente para incrementar los beneficios en nuestra salud” (Tarqui-Silva et al., 2023). Para establecer estas metas en el deporte, debemos tener en cuenta que deben ser específicas y en un periodo de tiempo concreto. Pueden ser a corto, medio o largo plazo. También habría que diferenciar entre metas de resultado (por ejemplo victorias) y metas de rendimiento (relativas a la propia ejecución). Tener unas metas u objetivos claros y definidos puede afectar a la ejecución, aumentando el esfuerzo y dedicación, la persistencia y fomentando la búsqueda de estrategias. Además, será más efectivo si el jugador recibe retroalimentación sobre su progreso respecto a la meta. Para ello, lo ideal es elaborar un plan de acción mediante estrategias que acerquen al jugador hacia sus objetivos, especialmente cuando son complejos o a largo plazo (Díaz-Ocejo y Mora-Mérida, 2013).

En cuanto a la competición, se ha visto que genera ansiedad en muchos deportistas, tanto en niños como adultos, dadas las altas demandas a nivel físico y psicológico (Cervelló et al., 2002). Es habitual que la mayoría de deportistas sientan, en mayor o menor grado, presión o un estado de nerviosismo que puede manifestarse incluso en los días previos a la competición, y que influye sobre su rendimiento deportivo. Esta ansiedad es causada por “el desequilibrio entre las capacidades percibidas y las demandas del ambiente deportivo” (Aragón Arjona, 2006). Debido a que la ansiedad es causada por la percepción del jugador sobre la situación, deberá modificarla para dejar de ver la situación como una “amenaza” y empezar a verla como un “desafío”. Algunas de las principales fuentes de ansiedad en el tenis son “el miedo a fracasar, el sentimiento de incapacidad, la pérdida de control...” (Solera y Crespo, 2015).

La ansiedad cognitiva son las sensaciones negativas que un sujeto tiene sobre su rendimiento y resultados, que tiende a provocar una autoevaluación negativa y bajas expectativas sobre las posibilidades de éxito (Cervelló et al., 2002). Además, se ha observado que en los deportes individuales los niveles de ansiedad por la competición son más elevados puesto que el deportista asume toda la responsabilidad de sus resultados y errores, mientras que en los colectivos el resultado no depende solo de su juego y existen otros factores (Castillo Franco, 2020), por lo que se debe trabajar el control de la ansiedad en los tenistas para que no perjudique su rendimiento en la pista (Aragón Arjona, 2006).

El desarrollo de estrategias de afrontamiento ayuda a los deportistas a disminuir el impacto psicológico y fisiológico, como el estrés o la ansiedad, que pueden surgir ante situaciones difíciles (Tarqui-Silva et al., 2023). Estas estrategias pueden enfocarse en la emoción o en el problema (Castillo Franco, 2021). Las primeras buscan aliviar el malestar emocional e incluyen acciones como la evitación, la atención selectiva o el enfoque positivo (búsqueda de elementos positivos). Por otro lado, las que se centran en el problema van orientadas a provocar cambios, ya sea en el entorno o internos (por ejemplo en la forma de pensar). Las estrategias que se suelen trabajar son:

- El control de estímulos ambientales: que incluye técnicas como la visualización, simulación y el control de estímulos.
- El control de pensamientos negativos: se trabajará mediante las creencias negativas de uno mismo, el autodiálogo...
- Y el control del arousal: que incluye la relajación progresiva de Jacobson, el entrenamiento autógeno y otras técnicas de respiración.

Otro aspecto psicológico que ha mostrado relevancia en el deporte de alto rendimiento es la autoeficacia. La teoría de la autoeficacia de Bandura, según Lascano et al. (2021) expone que durante la competición, en el deportista surgen diversos pensamientos y emociones sobre sus cualidades deportivas que afectan a su desempeño y resultado (en este caso la victoria o la derrota). La autoeficacia es una percepción subjetiva sobre las capacidades de uno mismo para afrontar las diferentes situaciones y problemas de la vida. Esta percepción ayuda a movilizar los recursos personales para afrontar las situaciones estresantes y conseguir los objetivos que se persiguen. Un alto nivel de autoeficacia ha mostrado motivar y ayudar al deportista a lograr sus metas, fomentar el esfuerzo y mejorar el rendimiento deportivo, además de reducir los niveles de ansiedad frente a las competiciones.

Por último, no debemos olvidar las técnicas de relajación, que han resultado tan efectivas y útiles para abordar la ansiedad pre-competitiva, la capacidad atencional de los deportistas y la reactividad emocional tras una lesión (Mayoral et al., 2022; Tarqui-Silva et al., 2023). El famoso jugador de tenis, Novack Djokovic, es un gran ejemplo de fortaleza mental que ha contado públicamente lo mucho que le han ayudado las técnicas de respiración para rendir al máximo en los partidos (Tenniscomunidad, 2023).

Otras técnicas que han demostrado mucha utilidad son la relajación progresiva de Jacobson y la respiración diafragmática. La relajación progresiva de Jacobson (Bernstein y Borkovek, 2007) se basa en tensar y relajar alternativamente y de forma progresiva los grupos

musculares más importantes del cuerpo, de esta forma se aprende a distinguir y reconocer las sensaciones asociadas a cada estado (tensión y relajación) y provoca en la persona una sensación de profunda relajación, siendo especialmente recomendable para deportistas (Mosconi et al., 2007). La respiración diafragmática consiste en un patrón de respiración que se inicia con una inspiración completa, con el torso y abdomen relajados producto del descenso del diafragma; luego el aire se retiene y exhala en el mismo tiempo que se utilizó para la inhalación (Tobar, 2014). Enseñar técnicas que ayuden al jugador a relajarse es una de las actividades recomendadas para el desarrollo de los deportistas a partir de los 11 años (Costa, 2021).

Dada la complejidad del tenis y sus exigencias deportivas, realizar programas e intervenciones eficaces, basadas en la evidencia científica, es un objetivo principal desde el área de la psicología del deporte, que busca ayudar a los jugadores a conseguir su mejor rendimiento y poder disfrutar más de cada partido.

Por suerte, cada vez más atletas y deportistas reconocen la importancia de la preparación mental para afrontar sus retos deportivos. Es por ello que el papel del psicólogo está cobrando una mayor importancia en el contexto deportivo, siendo de mucha ayuda para mejorar su rendimiento, superar obstáculos mentales, aprender a manejar la ansiedad, controlar la agresividad, etc. La participación del psicólogo se hace necesaria en cualquier disciplina deportiva y en cualquier etapa de formación (Gujer, 2023).

Método

Basándonos en la literatura científica analizada, he realizado la siguiente propuesta de intervención práctica para aplicar de forma individual a cualquier jugador o jugadora de tenis que entrene en un grupo de alto rendimiento o competición; que pertenezca a las categorías de alevín, infantil, cadete o absoluto, comprendidas en el rango de edad de 12 a 18 años; e independientemente de su sexo.

El programa consta de un entrenamiento psicológico específico, tanto dentro como fuera de la pista de tenis, que se deberá llevar a cabo de forma que el entrenador esté al tanto del programa y se le permita colaborar en la medida que desee. El único requisito para participar es llevar compitiendo al menos 1 año y estar motivado para participar en torneos y alcanzar su máximo rendimiento, tanto en estos como en los entrenamientos. El programa obtuvo el Código de Investigación Responsable (COIR) por lo que ha contado con la autorización de la Universidad de Miguel Hernández (UMH).

El objetivo de la intervención es mejorar las habilidades psicológicas necesarias para mejorar el rendimiento durante los entrenamientos y partidos de competición.

Objetivos generales:

- Mejorar el rendimiento del jugador durante las competiciones y entrenamientos
- Aumentar la satisfacción con la práctica deportiva
- Mejorar el bienestar psicológico de los jugadores

Objetivos específicos:

- Establecer objetivos realistas y específicos a corto, medio y largo plazo
- Aumentar la motivación
- Mejorar la atención y concentración durante los entrenamientos y partidos
- Aprender a relajarse en momentos de excesiva tensión
- Reducir la ansiedad precompetitiva
- Mejorar la confianza y autoeficacia
- Aprender estrategias de afrontamiento
- Mejorar el autodiálogo

Evaluación

Para poder conocer si se han alcanzado los objetivos se llevará a cabo una evaluación inicial y una segunda evaluación tras haber finalizado el programa. La evaluación inicial se realizará de forma online mediante una breve entrevista y unos cuestionarios que podrá realizar a través del ordenador y otros formatos digitales. La entrevista (Anexo 1) será por videollamada y semiestructurada, en la que se le preguntará al jugador por sus experiencias previas en la competición, el tiempo que lleva compitiendo, posibles lesiones, objetivos generales, expectativas del programa, etc.

De la misma forma, la evaluación final también se realizará de forma online para evitar desplazamientos y que sea más cómodo para el jugador. Este deberá mandar los cuestionarios cumplimentados al psicólogo deportivo por medio del correo electrónico. El día y hora para las evaluaciones será acordado previamente con el jugador.

Instrumentos

Entre los instrumentos de evaluación que se le administrarán al jugador se encuentran:

- *Profile of Mood States, "POMS"* (Andrade et al., 2008). Se ha utilizado la versión reducida y en castellano. Para deportistas mayores de 16 se dispone de la versión para adultos de Andrade et al. (2013). Es un cuestionario para la medida del estado de ánimo, con aplicaciones en diferentes ámbitos, especialmente el deportivo (Fernández et al., 2002). Está compuesto por 33 ítems, los cuales evalúan los 7 estados habituales: Tensión, Depresión, Cólera, Vigor, Fatiga, Confusión y Amistad. Cada ítem está valorado mediante una escala tipo Likert con 5 alternativas de respuesta; desde 0 "nada" hasta 4 "muchísimo" (Anexo 2).
- *CSAI -2R* (Andrade et al., 2007): permite evaluar el estado en el que se encuentra un deportista antes de una competición. Evalúa en función de 3 escalas: ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza. Consta de 16 ítems en los que deberá marcar la respuesta que mejor refleje cómo se siente. Hay 4 opciones de respuesta: "nada", "un poco", "moderadamente" y "mucho". (Anexo 3).
- *Cuestionario de Regulación Emocional para niños y adolescentes, "ERQ-CA"* (Navarro et al., 2018): Formado por 10 ítems, divididos en dos subescalas (dos estrategias de RE): Reevaluación cognitiva (6 ítems) y Supresión (4 ítems). El formato de respuesta es una escala tipo Likert de 5 puntos: siendo 1 "completamente desacuerdo" y 5 = "completamente de acuerdo" (Anexo 4).

- *Cuestionario de Autoconfianza en Competición Deportiva, "CACD"* (Martínez-Romero et al., 2016): Formado por 18 ítems, con un formato de respuesta tipo Likert de 7 puntos, siendo 1 "completamente en desacuerdo" y 7 "totalmente de acuerdo" (Anexo 5).
- *Escala de Motivación Deportiva "EMD"* (Pelletier et al., 1995; Balaguer, Castillo, y Duda, 2003; 2007): Consta de 28 ítems, con una escala tipo likert de 7 opciones de respuesta (Anexo 6).
- *Cuestionario de Aproximación al Afrontamiento en el Deporte "ACSQ-1"*: Desarrollada y traducida al castellano por Kim et al. (2003). Es un cuestionario formado por 28 ítems con una escala de respuesta tipo Likert de 5 puntos. Se evalúan 5 factores: 1) Calma Emocional; 2) Planificación activa/Reestructuración cognitiva; 3) Distanciamiento mental; 4) Conductas de riesgo, y 5) Búsqueda de apoyo social.

Además de los cuestionarios, se evaluarán de forma regular los progresos del jugador mediante la observación de entrenamientos y partidos de competición. Más tarde o en la próxima sesión, se podrá comentar con el deportista las reflexiones obtenidas.

Antes de iniciar el programa, se informará detalladamente, tanto al jugador como a los padres o tutores legales, sobre los procedimientos específicos de la intervención, los objetivos, la duración y los métodos de evaluación. Así mismo se les comunicará que deberán firmar el consentimiento informado para garantizar que han recibido la información completa sobre el programa y que aceptan las condiciones, procedimientos y tratamiento de los datos. En caso de que los padres del deportista estuvieran separados, será necesario que cada uno de ellos firme el consentimiento.

El programa tiene una duración de 9 semanas, con 9 sesiones, una por semana. Las sesiones se realizarán un día fijo de la semana, previamente establecido con el jugador y la familia. Cada sesión tendrá una duración aproximada de una hora y se realizarán allí donde esté prevista la sesión, a veces en la pista y a veces en el aula del club o en el gimnasio. El programa está preparado para ser llevado a cabo en pretemporada, es decir, durante los primeros meses de la temporada. Lo ideal es durante los meses de octubre y noviembre puesto que en septiembre algunos jugadores aún no han vuelto a entrenar ya sea porque todavía siguen de viaje o por cambios de club.

Sesiones

Antes de comenzar con las sesiones del programa (Tabla 1) se realizará un contacto inicial vía telefónica, para que el psicólogo se presente ante el jugador y que pueda explicarle en aspectos generales en qué consistirá el programa. De esta forma podrán ir empezando a conocerse mutuamente y establecer un vínculo personal.

El siguiente paso sería realizar la evaluación inicial para conocer los aspectos psicológicos de la persona más relevantes para el tenis; sus fortalezas y debilidades, sus inseguridades, etc. Esta evaluación se realizará a distancia, mediante una breve entrevista individual y una serie de cuestionarios que serán cumplimentados de forma digital.

Sesión 1: Establecimiento de metas y objetivos

- Objetivo: Establecer unos objetivos específicos y realistas para aumentar la motivación y compromiso

La primera hora de la sesión se dedicará a explicar al tenista qué son las metas, qué criterios deben cumplir (que sean realistas, observables y medibles, establecer su duración, etc), qué tipo de metas hay (de resultados y de rendimiento) y como ponerse unas metas le ayuden a estar motivado y alcanzar sus objetivos. Cuando tenga claro los conceptos dispondrá de otros 30 minutos para empezar a pensar y comentar sus objetivos. Se le dará una ficha para que realice en casa en la que deberá dejar establecidas algunas de sus metas, las habilidades necesarias para cumplirlas, el grado de realistas que son, etc (Anexo 7). Antes de la próxima sesión, el jugador deberá haberle mandado telemáticamente la ficha al psicólogo para comentar las respuestas durante los primeros minutos de la siguiente sesión.

Sesión 2: Motivación

- Objetivo: Aumentar la motivación del jugador

Seguidamente se le explicará la importancia de la motivación y los tipos que hay mediante una presentación (Anexo 8). Se comenzará poniendo un breve vídeo motivador de Rafael Nadal hablando sobre el esfuerzo, ya que es uno de los tenistas que los niños y jóvenes más admiran. Terminaremos la sesión con 2 actividades:

- Actividad 1: Cumplimentar el autoinforme (Anexo 9) sobre los objetivos del entrenamiento para ese día. El jugador deberá escribir qué objetivos específicos tiene para la sesión de entrenamiento, como puede ser mejorar el apoyo en los golpes, golpear la bola delante o no hacer dobles faltas.
- Actividad 2: Semanalmente, deberá ir anotando en un “Diario de Logros” (Anexo 10) cualquier aspecto positivo o de mejora relacionado con el tenis (como mejorar alguno de sus golpes, sentirse con ganas de aprender, recibir buenos comentarios del entrenador sobre su rendimiento, estar esforzándose...). El jugador fijará 1 día de la semana para ir rellenando la ficha. Esto ayudará a enfocarse en las cosas positivas de la semana y aumentar su motivación de cara a la próxima semana de entrenamiento.

Sesión 3: Atención

- Objetivo: Mejorar la capacidad de atención

Comenzaremos explicando, a través de una presentación (Anexo 11), los 4 tipos de atención que hay y la importancia de desarrollarlos todos (Murray, 2002). Distinguiremos con el jugador entre los distintos estímulos que pueden captar su atención durante un partido: estímulos relevantes (como la pelota de tenis o la posición del rival en la pista) o distractores (como los comentarios de los espectadores o el partido que se está jugando en la pista de al lado).

Además, ayudaremos al jugador a desarrollar una rutina consistente para sentirse cómodo, concentrado y reducir la ansiedad. Constará de una serie de pautas como calentamiento, estiramientos, alimentación...para realizar tanto antes como durante y después la competición. Además, se hará reflexionar al jugador sobre los momentos en los que cree que pierde la concentración y cuáles cree que son las causas. Una vez identificados se establecerán rituales que ayuden al jugador a no pensar y mantener su concentración sin esfuerzo (como botar un número determinado de veces la bola antes del servicio; después de ganar 1 punto: dar la espalda a la pista, hacer una respiración completa, revisar el cordaje de la raqueta...).

Sesión 4: Concentración

- Objetivo: mejorar la concentración durante el juego

Se trabajarán ejercicios de concentración en pista (Anexo 12) inspirados en la intervención de Jaenes Sánchez (2001) en colaboración con el entrenador/entrenadora. Los últimos 10 minutos de la sesión se dedicarán a reflexionar sobre la sesión y las dificultades que han surgido.

Sesión 5: Estrategias de afrontamiento

- Objetivo: mejorar el control emocional y reducir la ansiedad precompetitiva.

Se le explicará al jugador qué son las estrategias de afrontamiento y cómo pueden ayudar a mejorar el rendimiento y disminuir los nervios o ansiedad. Se le comentará las diferencias que hay entre las estrategias centradas en la emoción y las centradas en el problema y las técnicas que trabajaremos.

- Estrategias centradas en la emoción: Le enseñaremos a utilizar la atención selectiva y la búsqueda de elementos y comparaciones positivas.
- Estrategias centradas en el problema: Sirven para cuando la situación se puede cambiar o mejorar. Se trata de analizar la situación y buscar la mejor solución o forma de actuar.

Sesión 6: Técnicas de relajación

- Objetivo: reducir los niveles de estrés y ansiedad ante la competición, así como mejorar la capacidad de concentración y la claridad mental a la hora de tomar decisiones.

Primero le explicaremos los beneficios de estas técnicas y la importancia de estar relajado y en un estado de calma durante el juego, para golpear sin excesiva tensión ni agarrotamiento muscular, que nos podría hacer fallar. Más tarde le explicaremos los diferentes tipos de técnicas que hay y los que vamos a trabajar con él/ella, que son la respiración diafragmática y la relajación progresiva de Jacobson. Después de cada explicación llevaremos la teoría a la práctica haciéndole experimentar de forma guiada cada técnica. Cada una tendrá una duración aproximada de entre 5 y 10 minutos, lo que le da la posibilidad de utilizar las técnicas en cualquier momento y lugar. Al terminar la sesión se le mandará un documento (Anexo 13) con algunos vídeos de relajación guiada para que pueda practicarlos por su cuenta en casa.

Sesión 7: Confianza y autoeficacia

- Objetivo: Mejorar la confianza en uno mismo

Primero le explicaremos la importancia de la confianza en uno mismo y la percepción de eficacia para tener un buen rendimiento en los entrenamientos y competiciones. Se trabajará sobre la creencia que el jugador tiene sobre sus capacidades para lograr los resultados que desea. Está ligada a las expectativas y logros que consigue el deportista (las metas no alcanzadas afectan directamente a la confianza de un deportista), la percepción que tiene sobre la situación y el control que puede ejercer sobre esta (Mosquera, 2021). Por ello, las actividades que realizaremos serán:

- Establecer desafíos graduales: retos de forma progresiva para que el jugador vaya alcanzando logros y reforzando su confianza.
- Distinguir los aspectos que están dentro o fuera de su control (Aguilar Morocho et al., 2022):
 - Controlables: esforzarnos o no, llevar varias raquetas por si rompemos cuerdas, haber hecho un buen calentamiento para evitar lesionarnos
 - Incontrolables: ganar o perder, las condiciones climatológicas, las condiciones de la pista, romper cuerdas...

Sesión 8: Autodiálogo

- Objetivo: mejorar el diálogo interno para tener un mejor control emocional

Explicaremos qué es el diálogo interno, cómo afecta a nuestra actitud, nuestras emociones, a la toma de decisiones y en general al rendimiento. También comentaremos los tipos de pensamientos que podemos tener mientras jugamos: positivos, negativos y constructivos; y cómo nos pueden ayudar o perjudicar a la hora de entrenar o competir. Hablaremos con el jugador para que nos cuente qué tipo de pensamientos cree que predominan en su diálogo interno y si cree que le benefician o no. En la segunda parte de la sesión le daremos pautas para identificar esos pensamientos durante el juego y cómo enfocarse en los pensamientos positivos y no dejarse llevar por los negativos, modificando estos últimos por pensamientos más constructivos que se centren en resolver el problema o enfrentar la situación. También se le dará una ficha de autorregistro (Anexo 14) para que cumplimente 1 vez a la semana después de una sesión de entrenamiento y también después de algún partido de competición. Más adelante en la próxima sesión, se comentará con el jugador las anotaciones del autorregistro.

Sesión 9: Visualización

- Objetivo: Reducir la incertidumbre y la ansiedad al aumentar la familiaridad del jugador con las diferentes situaciones (Tobar, 2014).

Como otra de las estrategias de afrontamiento para manejar la ansiedad competitiva. La visualización consiste en recrear experiencias en nuestra mente, situándonos en una situación determinada que ya ha sucedido o que puede suceder. “Esto permite mantener al deportista relajado y concentrado durante los eventos de competición” (visualizar momentos antes del partido, visualizar jugadas, puntos importantes, etc) (Murray, 2002).

Mediante una presentación digital (Anexo 15), le explicaremos en qué consiste la visualización, en qué situaciones es útil, y se practicarán diferentes ejercicios de visualización (en orden de menor a mayor dificultad) para que los practique antes del próximo partido.



Discusión y conclusiones

Hoy en día, el entrenamiento mental en el deporte, y específicamente en el tenis, está cada vez más integrado con el entrenamiento técnico-táctico (Girod, 2010). Según este autor, incluso los deportistas con mejor técnica y más tácticos no tienen asegurado ganar los partidos, ya que el estado mental tiene una gran influencia en los aspectos fisiológicos, técnicos y tácticos. Entre las características mentales del tenista ganador encontramos: una alta motivación, unos objetivos establecidos que sean adecuados, gran capacidad de concentración, buen control emocional, gran autoconfianza, buena visualización y una buena preparación para la competición (Crespo Celda, 1995). Estas destrezas son necesarias para alcanzar un mayor rendimiento y por ello se incluyen en nuestro programa de entrenamiento psicológico.

En el tenis cada punto es una batalla mental y física con uno mismo y contra el rival. Por tanto, la gestión emocional es un factor decisivo en el rendimiento durante los partidos. Diversos estudios respaldan que aquellos jugadores que han entrenado los aspectos psicológicos del tenis tienden a afrontar mejor la presión y la adversidad del juego. Dentro de las habilidades esenciales más relevantes para este deporte se encuentran “el autodiálogo, la concentración, la confianza y la inteligencia emocional” (Roa et al., 2023).

En cuanto a la confianza de un jugador, esta se pone a prueba continuamente durante el partido, cada vez que se pierde un punto o una “racha ganadora”. Por lo que es importante desarrollar una buena confianza, a través del entrenamiento, la actitud positiva y los pequeños éxitos. La confianza no garantiza el éxito, pero sí aumenta las posibilidades (Young, 2015). Sin embargo, también una excesiva confianza puede provocar que se subestime al adversario.

La toma de decisiones también es un factor esencial en el tenis. Un alto grado de confianza y un óptimo autocontrol emocional y de los pensamientos pueden mejorar la toma de decisiones (Rodríguez y García, 2014). Si el deportista no presenta estas cualidades, verá afectada su toma de decisiones y, con ello, el resultado del partido.

Como hemos visto, las destrezas psicológicas están muy relacionadas entre sí. Es por eso que, un atleta con alta concentración será más probable que aumente su confianza en sí mismo y que controle mejor sus emociones (Aguilar Morocho et al., 2022). De esta forma, mejorar un aspecto psicológico ayudará a mejorar los demás. Para ello, la Psicología del Deporte ayuda a los deportistas para que sean más eficaces en el entrenamiento y la

competición (Recio, 1996), que es el objetivo principal de nuestro programa, siempre respetando el bienestar del niño/niña. Sin olvidarnos de la importancia de que los jóvenes tenistas disfruten del deporte y la competición, que no tengan que sentir excesiva presión ni ansiedad, para que tengan una mejor adherencia a la práctica deportiva y una mayor satisfacción personal.

Por todo ello, este programa integra las destrezas psicológicas de las que existe mayor evidencia científica y ya han sido estudiadas individualmente o conjuntos de ellas en el ámbito del tenis, con la finalidad de optimizar la mayor cantidad de habilidades entrenadas de las que las promesas del tenis puedan obtener mayor beneficio psicológico. La motivación, la atención y la concentración, el establecimiento de objetivos, las estrategias de afrontamiento, la visualización, las técnicas de relajación y el autodiálogo han sido consideradas las destrezas mentales más relevantes y por eso este programa las prioriza por encima de otras.

Limitaciones y propuestas de mejora

Entre las limitaciones del programa podemos mencionar la duración del mismo, ya que ocho semanas podría suponer un periodo excesivamente breve para determinados deportistas o para determinadas situaciones psicológicas y competitivas que, mediante un programa general de intervención, pudieran no ser suficientemente resueltas. Otras limitaciones a tener en cuenta podría ser el hecho de que el programa no haya sido puesto en práctica o el hecho de que existen muchas otras habilidades psicológicas que también aportarían beneficios a los deportistas, como el yoga terapéutico, las distorsiones cognitivas, la reestructuración cognitiva, etc., (Tarqui-Silva et al., 2023) y que, sin embargo, no han sido incluidas en este programa.

Uno de los objetivos para optimizar la intervención psicológica es el de ampliar la temporalidad del entrenamiento psicológico, para poder extenderlo a toda la temporada competitiva y realizar un trabajo continuado y así, permitir que dichos aprendizajes se consoliden y puedan utilizarse eficientemente. En lo que respecta a la elección de las destrezas seleccionadas, como ya se ha mencionado anteriormente, las que conforman este programa han sido las más ampliamente investigadas y reconocidas como fundamentales para desarrollar el aspecto mental de las personas que juegan al tenis al más alto nivel, y especialmente importantes para el desarrollo de los jugadores más jóvenes. Además, puede ser individualizado fácilmente, adaptándose a las necesidades del tenista y a su contexto. La entrevista y las evaluaciones permiten conocer más detalladamente sus necesidades y

adaptar el ritmo y los contenidos según se requiera. Por último, otro aspecto a valorar son los posibles beneficios que podría tener la aplicación del programa a distancia, es decir, de forma no presencial o virtual.



Tabla 1: Planificación de las sesiones

Sesión	Tema	Descripción	Duración	Materiales	Fecha
	Contacto inicial	Breve conversación para conocer al jugador y establecer contacto	20 - 30 min aprox		Telefónica
	Evaluación inicial	Conocer al deportista mediante: -Cuestionarios -Entrevista individual	45 min	·Cuestionarios: POMS, CSAI - 2R, CACD, EMC, ERQ-CA y ACSQ-1. ·Entrevista individual semiestructurada	Online
Sesión 1	Establecimiento de metas y objetivos	Establecer metas a corto, medio y largo plazo	1h	Ficha de establecimiento de metas y objetivos	Semana 1
			30 min		
Sesión 2	Motivación	Estrategias para fomentar y mantener la motivación	1h	·Presentación "Motivación" ·Diario de Logros Se llevará a cabo en el aula con proyector y altavoces.	Semana 2
Sesión 3	Atención	Ejercicios para mejorar y prolongar la capacidad de atención	1h	·Presentación "Atención" En el aula con proyector.	Semana 3

Sesión 4	Concentración	Ejercicios para desarrollar y mejorar la concentración durante el juego	1h	· Ficha de ejercicios de concentración en pista	Semana 4
Sesión 5	Estrategias de afrontamiento	Aprender estrategias para afrontar la ansiedad por la competición	1h	Se trabajarán las distintas estrategias de forma práctica en el aula	Semana 5
Sesión 6	Técnicas de relajación	Aprender a disminuir el nivel de activación fisiológica y psicológica mediante técnicas de relajación.	30 min teoría	· Presentación "Relajación" La sesión se realizará en el aula del club que dispone de proyector y altavoces para poner el material audiovisual.	Semana 6
		Reducir el estrés y la ansiedad antes y durante los partidos.	30 min práctica		
Sesión 7	Confianza y autoeficacia	Analizar nuestra confianza y percepción de autoeficacia, aprender la importancia de cómo afecta a nuestro juego y mejorarla	1h	Sin materiales preestablecidos El psicólogo podrá llevar el material adicional que considere	Semana 7
Sesión 8	Autodiálogo	Observar nuestro diálogo interno, analizarlo y trabajarlo para que sea más positivo y constructivo	1h	Autoinforme: Objetivos específicos de los entrenamientos Diario de Logros	Semana 8

Sesión 9	Visualización	Utilizar la visualización para enfrentar mejor situaciones difíciles o estresantes	1h	Presentación "Visualización" En el aula con proyector.	Semana 9
	Evaluación final	Cuestionarios para evaluar los cambios producidos por el programa y reflexión grupal final	30 - 45 min	Cuestionarios: POMS, CSAI - 2R, CACD, EMC, ERQ-CA y ACSQ-1.	Online



Referencias

- Aguilar Morocho, E. K., Rivadeneira Arias, K. N., Aguilar Morocho, A. F., y Alonzo Indarte, D. C. (2022). Estudio de habilidades mentales en atletas de deportes de raqueta. *Ciencia y Educación*, 3(4), 6-11. <https://cienciayeducacion.com/index.php/journal/article/view/124/223>
- Álvarez, Á. L., y Laborda, J. L. A. (2017). Motivación en el tenis: un estudio con jóvenes tenistas. *INFAD*, 3(1), 425. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2017.n1.v3.1011>
- Andrade, E., Arce, C., Armental, J., Rodríguez, M., y De Francisco, C. (2008). Indicadores del estado de ánimo en deportistas adolescentes según el modelo multidimensional del POMS. *Psicothema*, 20(4), 630-635. <https://reunido.uniovi.es/index.php/PST/article/view/8708/8572>
- Andrade, E., Arce, C., De Francisco, C., Torrado, J., & Garrido, J. (2013). Versión breve en español del cuestionario POMS para deportistas adultos y población general. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(1), 95-102. <https://archives.rpd-online.com/article/download/v22-n1-andrade-arce-de-francisco-torrado-garrido/916-3896-1-PB.pdf>
- Andrade, E., Lois, G., y Arce, C. (2007). Propiedades psicométricas de la versión española del Inventario de Ansiedad Competitiva CSAI-2R en deportistas. *Psicothema*, 19-1, 150-155. <https://www.psicothema.com/pdf/3341.pdf>
- Aragón Arjona, S. (2006). La ansiedad en el deporte. *Lecturas: Educación Física y Deportes*. <https://www.efdeportes.com/efd95/ansiedad.htm>
- Bernstein, A. D., y Borkovek, D. T. (2007). Entrenamiento en relajación progresiva (12.ª ed., Vol. 1). Desclée De Brouwer. <https://www.edesclée.com/colecciones/biblioteca-de-psicologia/entrenamiento-en-relajacion-progresiva>
- Castillo Franco, J. (2020). Salud mental en el deporte individual: Importancia de estrategias de afrontamiento eficaces. *Universidad Católica*. <https://repository.unicatolica.edu.co/handle/20.500.12237/2216>
- Cervelló, E., Santos-Rosa, F., Jiménez, R., Nerea, A., y García, T. (2002). Motivación y ansiedad en jugadores de tenis. *Revista Motricidad*, 9(9), 141-161. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2278452.pdf>

- Crespo Celda, M. (1995). Características psicológicas del jugador de tenis ganador. *ResearchGate*. Federación Portuguesa de Tenis. Congreso Nacional de Entrenadores.
https://www.researchgate.net/publication/298300568_Psicologia_del_tenista_ganador
- Diario del Tenis. (2022, 22 septiembre). *Rafa Nadal: «El esfuerzo siempre vale la pena»* [Vídeo]. YouTube.
https://www.google.com/search?q=motivaci%C3%B3n+nadalyrlz=1C1ONGR_esES933ES933yoq=motivaci%C3%B3n+nadalygs_lcrp=EgZjaHJvbWUyBggAEEUYOTIICA EQABgWGB4yCAgCEAAYFhge0gEJNDU4NGowajE1qAllsAIBysourceid=chromeyie=UTF-8#fpstate=iveyvId=cid:68ec8d99,vid:ULWdSR9ogpM,st:0
- Díaz-Ocejo, J., y Mora-Mérida, J. A. (2013). Revisión de algunas variables relevantes en el establecimiento de metas deportivas. *Anales de Psicología*, 29(1).
<https://doi.org/10.6018/analesps.29.1.137281>
- Fernández, E. M. A., Fernández, C. A., y Pesqueira, G. S. (2002). Adaptación al español del cuestionario «Perfil de los Estados de Ánimo» en una muestra de deportistas. *Psicothema*, 14(4), 708-713. <http://www.psicothema.com/pdf/788.pdf>
- Girod, A. (2010). Nuevas Tendencias en la Psicología del Tenis y el Entrenamiento Psicológico. *ITF Coaching & Sport Science Review*, 18(50), 31-34.
<https://doi.org/10.52383/itfcoaching.v18i50.627>
- Gujer, D. (2023). Preparación mental para el deporte competitivo. *Educación Física y Deportes*, 27(296), 230-233. <https://efdeportes.com/efdeportes/papers/3826.html>
- Jaenes Sánchez, J. C. (2001). UN CASO DE INTERVENCIÓN EN TENIS. *Revista de Psicología del Deporte*, 10(2), 307-311.
<https://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/19885636v10n2/19885636v10n2p307.pdf>
- Kim, M.-S., Duda, J. L., Tomás, I., & Balaguer, I. (2003). Examination of the psychometric properties of the spanish version of the Approach to Coping in Sport Questionnaire. *Revista de Psicología del Deporte*, 12(2), 197-2012.
<https://archives.rpd-online.com/article/download/171/171-171-1-PB.pdf>
- Lascano, P. M. M., Jaramillo, Á., y Moreta-Herrera, R. (2021). Ansiedad competitiva y autoeficacia en tenistas de alto rendimiento antes y después de una competencia. *Revista Guillermo de Ockham*, 18(1), 45-54. <https://doi.org/10.21500/22563202.4526>
- Loaiza, H. H. A., y Gutiérrez, J. F. G. (2014). Factores motivacionales, variables deportivas y sociodemográficas en deportistas universitarios. *Tesis Psicológica: Revista de la*

Facultad de Psicología, 9(1), 130-145.
<https://biblat.unam.mx/hevila/Tesispsicologica/2014/vol9/no1/9.pdf>

Martínez-Romero, M., Molina, V., y Oriol-Granado, X. (2016). Desarrollo y validación del cuestionario de autoconfianza en competición CACD para deportes individuales y colectivos. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16(2), 13-20.
<https://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v16n2/psicologia1.pdf>

Mayoral, R. P., Rodríguez-Martínez, D., y León-Zarceño, E. M. (2022). Programas de Intervención Psicológica con atletas para la mejora del rendimiento: una revisión actual. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 7(1).
<https://doi.org/10.5093/rpadef2022a6>

Moral Estrela, C. (2023). Impacto de un programa psicológico en auto-habla en jóvenes tenistas de competición. *Universidad Europea*.
https://titula.universidadeuropea.com/bitstream/handle/20.500.12880/6852/TFM_CAR_LOS%20MORAL%20ESTRELA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Mosquera, C. (2021). Intervención con Mindfulness en niveles de ansiedad y autoconfianza de deportistas. Universidad Técnica de Ambato, Ecuador.
<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/33291/1/LAFREBRE%20CRISTHIAN.pdf>

Mosconi, S., Correche, M. S., y Penna, F. (2007). Aplicación de la técnica de relajación en deportistas de 16 años para mejorar su rendimiento. *Fundamentos En Humanidades*, 16(2), 183-197.

Murray, J. F. (2002). *Tenis inteligente. Cómo jugar y ganar el partido mental*. Paidotribo.
<https://books.google.es/books?hl=es&lr=yid=npSLC7JBhcwCyoifndypg=PA7ydyq=visualizaci%C3%B3n+tenis+jovenesyots=U3etaM2Y6Vysig=MHW9zZfIZ-X5D01SkVUXjXXM9SI#v=onepage&qyf=false>

Navarro, J., Vara, M. D., Cebolla, A., & Baños, R. M. (2018). Validación psicométrica del cuestionario de regulación emocional (ERQ-CA) en población adolescente española. *Revista de Psicología Clínica Con Niños y Adolescentes*, 5(1), 9-15.
<https://doi.org/10.21134/rpcna.2018.05.1.1>

Recio, G. P. (1996). Aplicaciones de la psicología al tenis de alto nivel. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 44-45, 136-142.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=296088>

- Roa, D. M. O., Isaza-Gómez, G. D., y Torres-Ortiz, J. D. (2023). Habilidades psicológicas básicas de un grupo de tenistas en formación de la ciudad de Santiago de Cali (Basic psychological skills of a group of tennis players in training from the city of Santiago de Cali). *Retos*, 50, 895-903. <https://doi.org/10.47197/retos.v50.98480>
- Rodríguez, D. S., y García, O. L. (2014). Factores psicológicos en tenis. Control del estrés y su relación con los parámetros fisiológicos., 6, 11-30. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5317981.pdf>
- Solera, A., y Crespo, M. (2015). Ansiedad en el tenis: revisión bibliográfica y propuesta de intervención. *E-Coach - Revista Electrónica del Técnico de Tenis*, 24(8), 27-38.
- Tarqui-Silva, L. E., Garcés-Mosquera, J. E., Indacochea Mendoza, J. C., y Rivadeneira-Arregui, S. E. (2023). Reestructuración cognitiva y técnicas psicoeducativas para la regulación emocional en deportistas. *Ciencia y Deporte*, 8(2), 4330. <https://search.rads-doi.org/showfile/ru/39353>
- Tenniscomunidad. (2023, 9 febrero). *Novak Djokovic revela el SECRETO de su fortaleza mental*. [Video]. YouTube. https://www.google.com/search?q=mentalidad+djokovicysca_esv=f7839580003801afysca_upv=1yrlz=1C1ONGR_esES933ES933ybiw=1366ybih=607yfbm=vidysxsrf=ADLYWII5K3Givj-Khs2qLw2Q18ag9Y3KXg%3A1723627104571yei=YHa8ZsGolqOSxc8PucygmQwyved=0ahUKEwjB2Kuqk_SHAxUjSfEDHTkmKMMQ4dUDCA0yuact=5yog=mentalidad+djokovicysgs_lp=Eg1nd3Mtd2l6LXZpZGVvIhNtZW50YWxpZGFkIGRqb2tvdmljMgYQABgHGB4yCBAAGIAEGKIESPUsUMYRWL4ocAB4AJABAjgBowKgAesOqgEGMC4xMC4yuAEDyAEA-AEBmAlJoAKGDMICBBAjGCfCAgoQABiABBixAxBgNwgIHEAAYgAQYDcICBAAGAcYCBgemAMAIAYBkgcHMC43LjEuMaAHqj4ysclient=gws-wiz-video#fpstate=iveyvld=cid:eb89d34d.vid:BRfNOF0Uq8c.st:0
- Tobar, B. U. (2014). Evaluación de la efectividad del entrenamiento de estrategias de afrontamiento en el nivel de ansiedad precompetitiva en tenistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 23(1), 67-74. <https://ddd.uab.cat/record/119063?ln=es>
- Villamarín, F., Mauri, C., y Sanz, A. (2007). Competencia percibida y motivación durante la iniciación en la práctica del tenis. *Revista de Psicología del Deporte*, 7(2), 0041-0058. <https://archives.rpd-online.com/article/view/103/103.html>
- Young, J. (2015). El tenis es un juego que requiere una confianza fuerte y resiliente. *ITF Coaching And Sport Science Review*, 65(25), 3-5. <https://www.itftennis.com/coaching/sportsscience>

Anexos

Anexo 1: Entrevista individual semiestructurada

1. Aspectos básicos del tenis

- a. ¿Cuánto tiempo llevas practicando este deporte?
- b. ¿Con qué edad comenzaste?
- c. ¿Qué es lo que te gusta del tenis?
- d. ¿Has cambiado alguna vez de club? ¿Por qué?
- e. ¿Has estado lesionado alguna vez? ¿Cuál era la lesión? ¿Cuánto tiempo duró? ¿Cómo te afectó?

2. Aspectos de la competición

- a. ¿Cuánto tiempo llevas compitiendo?
- b. ¿Cómo ha sido tu experiencia compitiendo?
- c. ¿Ha cambiado algo tu forma de ver el tenis desde que compites? ¿Te gusta más o menos ahora?
- d. ¿Cuál es tu rutina los días que tienes un partido? Tanto antes del partido como después
- e. ¿Quién te apoya en las competiciones? ¿Quién suele llevarte o ir a verte?
- f. ¿Cómo reaccionas ante una derrota?

3. Aspectos personales

- a. ¿Hasta dónde te gustaría llegar en el mundo del tenis?
- b. ¿Qué esperas de este programa?

4. Contexto familiar

- a. ¿Van tus padres a verte a los entrenamientos? ¿Y a los partidos? ¿Quién suele acompañarte?
- b. ¿Qué opina tu familia de que juegues al tenis?
- c. ¿Tu familia practica deporte? ¿Quién? y ¿qué deporte?
- d. ¿Algún miembro de tu familia juega al tenis?
- e. ¿Qué expectativas tienen tus padres sobre ti respecto al tenis?

5. Contexto relaciones sociales

- a. ¿Cuáles son tus hobbies? ¿Qué tiempo le dedicas a ellos durante la semana?
- b. ¿Tienes amigos que juegan al tenis?
- c. ¿Y amigos que no juegan? ¿Con qué frecuencia quedas con ellos?
- d. ¿Cómo vas con los estudios? ¿Tienes problemas en alguna asignatura?
- e. ¿Te resulta difícil compaginar los estudios y el tenis?
- f. ¿Qué importancia le dan tus padres a tus notas?



Anexo 2: Cuestionario Perfil de los Estados de Ánimo (POMS)

TEST DE POMS

NOMBRE: _____

Más abajo hay una lista de palabras que describen sensaciones o sentimientos que tienen las personas. Después de leer cada palabra, fíjese en las cinco opciones posibles y elija la que mejor describa cómo se ha sentido usted últimamente, durante la última semana incluyendo el día de hoy. Coloque el número de la opción elegida a la derecha de cada palabra en la casilla correspondiente. Por favor, procure no omitir ninguna.

Conteste: 0- NADA, 1: POCO, 2: MODERADAMENTE, 3: BASTANTE, 4: MUCHÍSIMO		
Cordial	<input type="checkbox"/>	Rencoroso <input type="checkbox"/>
Tenso	<input type="checkbox"/>	Benévolo <input type="checkbox"/>
Enfadado	<input type="checkbox"/>	Intranquilo <input type="checkbox"/>
Rendido	<input type="checkbox"/>	Inquieto <input type="checkbox"/>
Infeliz	<input type="checkbox"/>	Incapaz de concentrarse <input type="checkbox"/>
Perspicaz	<input type="checkbox"/>	Fatigado <input type="checkbox"/>
Animado	<input type="checkbox"/>	Servicial <input type="checkbox"/>
Confuso	<input type="checkbox"/>	Irritado <input type="checkbox"/>
Arrepentido por cosas hechas	<input type="checkbox"/>	Desanimado <input type="checkbox"/>
Inestable	<input type="checkbox"/>	Resentido <input type="checkbox"/>
Apático	<input type="checkbox"/>	Nervioso <input type="checkbox"/>
Enojado	<input type="checkbox"/>	Solo <input type="checkbox"/>
Considerado	<input type="checkbox"/>	Miserable <input type="checkbox"/>
Triste	<input type="checkbox"/>	Atontado <input type="checkbox"/>
Activo	<input type="checkbox"/>	De buen humor <input type="checkbox"/>
Con los nervios de punta <input type="checkbox"/>		Amargado <input type="checkbox"/>
Malhumorado	<input type="checkbox"/>	Exhausto <input type="checkbox"/>
Melancólico	<input type="checkbox"/>	Ansioso <input type="checkbox"/>
Energético	<input type="checkbox"/>	Listo para pelear <input type="checkbox"/>
Asustado	<input type="checkbox"/>	Afable <input type="checkbox"/>
Falto de esperanza <input type="checkbox"/>		Pesimista <input type="checkbox"/>
Relajado	<input type="checkbox"/>	Desesperado <input type="checkbox"/>
Indigno	<input type="checkbox"/>	Perezoso <input type="checkbox"/>
		Rebelde <input type="checkbox"/>
		Indefenso <input type="checkbox"/>
		Abatido <input type="checkbox"/>
		Desconcertado <input type="checkbox"/>
		Alerta <input type="checkbox"/>
		Decepcionado <input type="checkbox"/>
		Furioso <input type="checkbox"/>
		Eficiente <input type="checkbox"/>
		Confiado <input type="checkbox"/>
		Lleno de dinamismo <input type="checkbox"/>
		Con mal genio <input type="checkbox"/>
		Inútil <input type="checkbox"/>
		Sin memoria <input type="checkbox"/>
		Despreocupado <input type="checkbox"/>
		Aterrorizado <input type="checkbox"/>
		Culpable <input type="checkbox"/>
		Vigoroso <input type="checkbox"/>
		Inseguro de las cosas <input type="checkbox"/>
		Muy cansado <input type="checkbox"/>

Anexo 3: Test Ansiedad Competitiva CSAI - 2R

INSTRUCCIONES: A continuación encontrarás una serie de frases empleadas por los deportistas para describir sus sensaciones antes de competir. Lee cada una de ellas y después rodea con un círculo el número que mejor exprese cómo te sientes en este momento.

	nada	un poco	bastante	mucho
1. Estoy muy inquieto	1	2	3	4
2. Me preocupa no rendir en esta competición tan bien como podría hacerlo	1	2	3	4
3. Estoy seguro de mí mismo	1	2	3	4
4. Noto mi cuerpo tenso	1	2	3	4
5. Me preocupa perder	1	2	3	4
6. Siento tensión en mi estómago	1	2	3	4
7. Estoy seguro de que puedo hacer frente al desafío	1	2	3	4
8. Me preocupa bloquearme ante la presión	1	2	3	4
9. Mi corazón se acelera	1	2	3	4
10. Tengo confianza en hacerlo bien	1	2	3	4
11. Me preocupa un bajo rendimiento	1	2	3	4
12. Tengo un nudo en el estómago	1	2	3	4
13. Tengo confianza porque me veo alcanzando mi objetivo	1	2	3	4
14. Me preocupa que los demás se sientan decepcionados con mi rendimiento	1	2	3	4
15. Confío en responder bien ante la presión	1	2	3	4
16. Noto mi cuerpo rígido	1	2	3	4

Anexo 4: Cuestionario de Regulación Emocional para niños y adolescentes (ERQ-CA)

Instrucciones: te encontrarás a continuación un cuestionario que establece algunas preguntas sobre tus emociones, concretamente sobre la regulación que de estos haces. Por favor, nos gustaría que, basándose en ti mismo y de forma realista, valores de 1 a 5 cada uno de los siguientes ítems, considerando:

1. Totalmente en desacuerdo.
2. En desacuerdo.
3. Ni acuerdo ni en desacuerdo.
4. De acuerdo.
5. Totalmente de acuerdo.

¡GRACIAS POR TU AYUDA!

1. Cuando quiero sentir con intensidad una emoción positiva (como la alegría) cambio lo que estoy pensando.	1	2	3	4	5
2. Reservo mis emociones para mí mismo.	1	2	3	4	5
3. Cuando quiero reducir una emoción negativa (como tristeza o enfado) cambio lo que estoy pensando.	1	2	3	4	5
4. Cuando tengo emociones positivas pongo mucho cuidado en no expresarlas.	1	2	3	4	5
5. Cuando me enfrento a una situación estresante, intento pensar de una forma que me ayude a mantener la calma.	1	2	3	4	5
6. Controlo mis emociones no expresándolas.	1	2	3	4	5
7. Cuando quiero sentir con más intensidad una emoción positiva, cambio mi manera de pensar acerca de la situación.	1	2	3	4	5
8. Controlo mis emociones cambiando mi manera de pensar sobre la situación en la que estoy.	1	2	3	4	5
9. Cuando siento emociones negativas, me aseguro de no expresarlas.	1	2	3	4	5
10. Cuando quiero reducir una emoción negativa, cambio mi manera de pensar acerca de esa situación.	1	2	3	4	5

Anexo 5: Escala de Motivación Deportiva (EMD)

Nos gustaría saber las razones por las que participas en tu deporte. Por favor, indica, rodeando con un círculo, el grado en el que cada una de las siguientes preguntas corresponde a alguna de las razones por las que actualmente participas en tu deporte.

	¿Por qué participas en tu deporte?	No tiene nada que ver conmigo		Tiene algo que ver conmigo			Se ajusta totalmente a mí	
		1	2	3	4	5	6	7
1	Por la satisfacción (disfrute) que me produce realizar algo excitante	1	2	3	4	5	6	7
2	Por la satisfacción (disfrute) de aprender algo más sobre este deporte	1	2	3	4	5	6	7
3	Solía tener buenas razones para practicar este deporte, pero actualmente me pregunto si debería continuar haciéndolo	1	2	3	4	5	6	7
4	Porque me gusta descubrir nuevas habilidades y/o técnicas de entrenamiento	1	2	3	4	5	6	7
5	No lo sé: siento que no soy capaz de tener éxito en este deporte	1	2	3	4	5	6	7
6	Porque me permite ser valorado por la gente que conozco	1	2	3	4	5	6	7
7	Porque en mi opinión es una de las mejores formas de conocer gente	1	2	3	4	5	6	7
8	Porque siento mucha satisfacción interna mientras aprendo ciertas habilidades difíciles y/o técnicas de entrenamiento	1	2	3	4	5	6	7
9	Porque es absolutamente necesario participar en este deporte si se quiere estar en forma	1	2	3	4	5	6	7
10	Por el prestigio de ser un deportista	1	2	3	4	5	6	7
11	Porque es una de las mejores formas que tengo para desarrollar otros aspectos de mí mismo	1	2	3	4	5	6	7
12	Por la satisfacción (disfrute) que siento mejorando algunos de mis puntos flacos	1	2	3	4	5	6	7
13	Por la emoción que siento cuando estoy totalmente inmerso en mi ejecución deportiva	1	2	3	4	5	6	7
14	Porque debo participar para sentirme bien conmigo mismo	1	2	3	4	5	6	7
15	Por la satisfacción que experimento mientras estoy perfeccionando mis habilidades	1	2	3	4	5	6	7
16	Porque las personas que me rodean creen que es importante estar en forma / ser un deportista	1	2	3	4	5	6	7
17	Porque es una buena forma de aprender muchas cosas que podrían ser útiles para mí en otras áreas de mi vida	1	2	3	4	5	6	7
18	Por las intensas emociones que siento cuando estoy practicando mi deporte	1	2	3	4	5	6	7
19	No lo tengo claro; en realidad no creo que este sea mi deporte	1	2	3	4	5	6	7
20	Por la satisfacción (disfrute) que siento mientras ejecuto ciertos movimientos difíciles y/o destrezas en mi deporte	1	2	3	4	5	6	7

Anexo 6: Escala de Autoconfianza en Competición Deportiva

-
1. Me siento seguro al enfrentar una competición
 2. Siempre pienso que puedo ganar independientemente del rival
 3. Estoy convencido de que mi trabajo tiene valor
 4. Creo poder salir campeón en el torneo
 5. Siempre pienso que me puedo superar en cada competición
 6. Siempre salgo a la cancha a ganar la competición
 7. Estoy convencido de que mi trabajo tiene valor
 8. Creo que puedo lograr cualquier cosa que me propongo
 9. Me siento inferior respecto a mis compañeros de equipo
 10. En una competición cuando me sustituyen por un compañero siento que fue porque jugué mal
 11. Cuando soy suplente me siento incompetente
 12. Cuando mi equipo va perdiendo me siento incapaz de revertir la situación
-



Anexo 7: Ficha de establecimiento de metas y objetivos

ESTABLECIMIENTO DE METAS Y OBJETIVO EN EL TENIS

Nombre:

Fecha:

1. Anota los diferentes objetivos y metas que tengas a corto plazo (1-3 meses). Ordénalos de menor a mayor dificultad.

-.....
.....
-.....
.....
-.....
.....
-.....
.....
-.....
.....



2. Anota los objetivos y metas que tengas a medio plazo (3 meses – 1 año). Ordénalos de menor a mayor dificultad.

-.....
.....
-.....
.....
-.....
.....
-.....
.....
-.....
.....

3. Anota los objetivos que tengas a largo plazo (+ 1 año). Ordénalos de menor a mayor dificultad. Puntúa del 1 al 10 cuanto de realistas y probables son (siendo 1 poco probable y 10 muy probable).

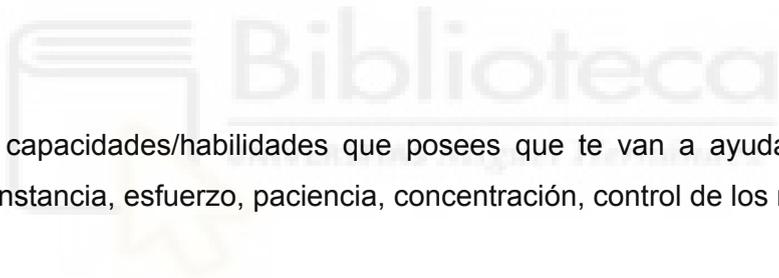
-.....
.....

-.....
.....

-.....
.....

-.....
.....

-.....
.....



4. Enumera las capacidades/habilidades que posees que te van a ayudar a lograr esos objetivos. (Ej: constancia, esfuerzo, paciencia, concentración, control de los nervios...)

-.....
.....

-.....
.....

-.....
.....

-.....
.....

-.....
.....

5. Enumera las capacidades/habilidades que no posees o que podrías mejorar para lograr esos objetivos. (Ej: constancia, esfuerzo, paciencia, concentración, control de los nervios...)

-.....
.....

-.....
.....

-.....
.....

-.....
.....

-.....
.....

6. Enumera las dificultades que existen que pueden impedir que los logres. (Ej: tiempo, lesiones, dolores físicos, falta de motivación...)

-.....
.....

-.....
.....

-.....
.....

-.....
.....

-.....
.....

7. Qué personas te pueden ayudar a conseguir esos objetivos:

.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....

8. Del 1 al 10 como de capaz te sientes para cumplir tus objetivos: (Redondea el número)
(Siendo 1 muy poco capaz y 10 totalmente capaz).

Los objetivos a corto plazo:

1 2 3 4 5 5 6 7 8 9 10

Los objetivos a medio plazo:

1 2 3 4 5 5 6 7 8 9 10

Los objetivos a largo plazo:

1 2 3 4 5 5 6 7 8 9 10

9. ¿Cuánto de importante es para ti cumplir esos objetivos?

Poco 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Mucho

10. ¿Cuán importante es para tu familia que cumplas esos objetivos?

Poco 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Mucho

Anexo 8: Presentación sobre la Motivación

PSICOLOGIA DEPORTIVA

MOTIVACIÓN

EN EL TENIS



VIDEO RAFA NADAL

ENLACE A VÍDEO:
https://www.google.com/search?q=motivaci%C3%B3n+nadal&rlz=1C1ONGR_esE5933E5933yq=motivaci%C3%B3n+nadal&_lcrp=EgZjaHjvWUyBggAEEUYOTIICAEQABgWGB4yCAgCEAAyFnge0gEjNDU4NGowajE1qAllsAIBysourceid=chrome&ie=UTF-8#fostate=ivey&id=cid:68ec8d99_vid:ULWdSR9ogpM_st:0



¿QUÉ ES LA MOTIVACIÓN?



TIPOS DE MOTIVACIÓN

Motivación intrínseca

- Ganas de aprender
- Búsqueda de desafíos
- Satisfacción personal
- Querer mejorar



Motivación extrínseca

- Reconocimiento
- Elogios
- Regalos/ Dinero
- Castigos
- Destacar



ACTIVIDADES

1) Autoinforme - Objetivos específicos de los entrenamientos

Fecha (dd/mm/aaaa)	Objetivo	Descripción más detallada	Motivación (Del 1 al 10)	Resultado (cumplido, no cumplido, cumplido a medias)	Satisfacción con el entrenamiento (Puntuación del 1 al 10)
Ejemplo	Golpear a la bola delante del cuerpo	No dejar que la bola se me venga encima y golpearla siempre delante de la línea del cuerpo, para lo que tendré que preparar antes el golpe	Muy motivado, 9	Cumplido a medias, la mayoría de las veces pero no todas	Bastante satisfecho, 8



ACTIVIDADES



1) Autoinforme - Objetivos específicos de los entrenamientos

- Complimentar antes de cada entrenamiento
- Establecer objetivos (físicos, técnicos, tácticos o psicológicos)
- Evaluar en qué medida se ha cumplido y la satisfacción total
- Ayudará a mantenerse motivado con un objetivo en mente durante el entrenamiento



ACTIVIDADES

2) Diario de Logros



Enlace a la presentación:
https://drive.google.com/file/d/1WhpJ3eXzEYx1g3zYPfgxACyVSBMv-OeP/view?usp=drive_link

Anexo 9: Autoinforme - Objetivos específicos de los entrenamientos

El/la deportista debe elegir el objetivo que quiere plantearse para el próximo entrenamiento, describirlo con detalle y, después de terminar el entrenamiento, evaluar en qué medida lo ha cumplido y su satisfacción total con el entrenamiento.

Fecha (dd/mm/ aaaa)	Objetivo	Descripción más detallada	Motivación (Del 1 al 10)	Resultado (cumplido, no cumplido, cumplido a medias)	Satisfacción con el entrenamien to (Puntuación del 1 al 10)
<i>Ejemplo</i>	<i>Golpear a la bola delante del cuerpo</i>	<i>No dejar que la bola se me venga encima y golpearla siempre delante de la línea del cuerpo, para lo que tendré que preparar antes el golpe</i>	<i>Muy motivado, 9</i>	<i>Cumplido a medias, la mayoría de las veces pero no todas</i>	<i>Bastante satisfecho, 8</i>

Anexo 10: Diario de Logros

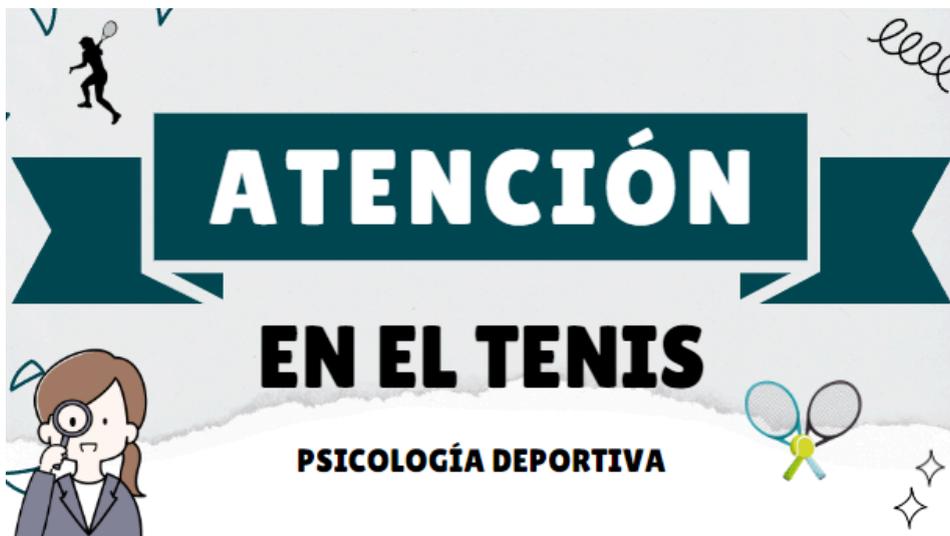
Debajo de cada día la persona escribirá cuál ha sido el logro de ese día (desde haber ganado un partido, hasta haber realizado un buen entrenamiento, haberse divertido con uno de los ejercicios, haber conseguido mejorar un golpe, haber tenido un buen día con el servicio...)



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
--------------	---------------	------------------	---------------	----------------



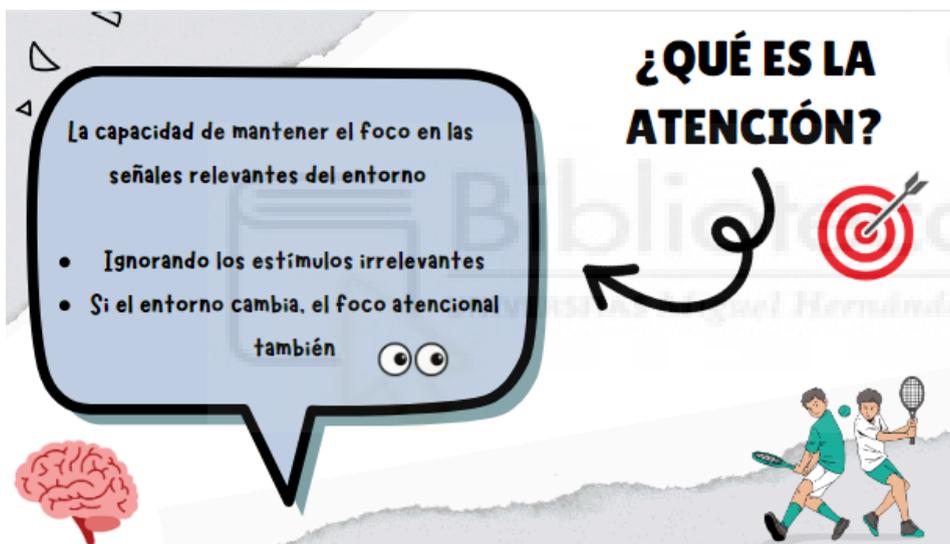
Anexo 11: Presentación sobre “La Atención en el tenis”



ATENCIÓN

EN EL TENIS

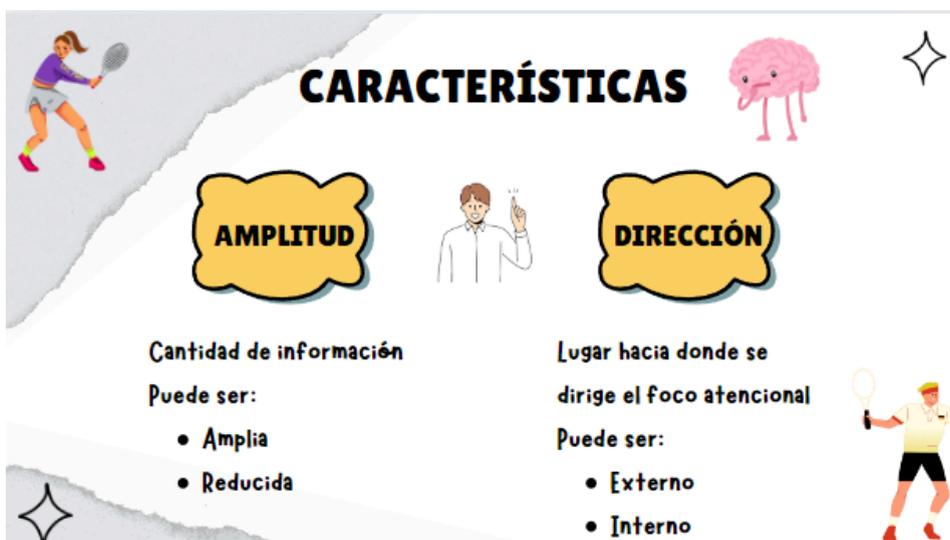
PSICOLOGÍA DEPORTIVA



¿QUÉ ES LA ATENCIÓN?

La capacidad de mantener el foco en las señales relevantes del entorno

- Ignorando los estímulos irrelevantes
- Si el entorno cambia, el foco atencional también



CARACTERÍSTICAS



AMPLITUD

Cantidad de información
Puede ser:

- Amplia
- Reducida

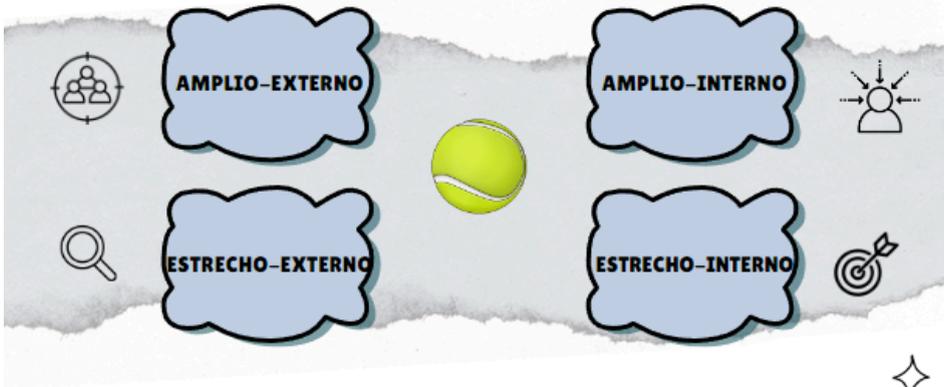
DIRECCIÓN

Lugar hacia donde se dirige el foco atencional
Puede ser:

- Externo
- Interno



ESTILO ATENCIONALES



TIPOS ESTÍMULOS



RUTINA PARA MANTENER LA ATENCIÓN

- Calentamiento



- Estiramientos



- Alimentación



- Sueño



- Pensamientos



Durante el partido:

- Botar un n^o veces la bola



- Hablar con el entrenador



- Revisar el cordaje



- Beber agua



Enlace

a

la

presentación:

https://drive.google.com/file/d/1kxgl2mzkWtJrgv0cwjGyzWU8uMlv-ODE/view?usp=drive_link

Anexo 12: Ejercicios para mejorar la concentración durante el juego

Los ejercicios siguientes son una serie de ejercicios de peloteo y puntos en pista para hacer con 2 o más jugadores. Sirven para mejorar la concentración durante el juego y mantenerse enfocado en los estímulos relevantes, evitando así las distracciones. Además, los ejercicios también servirán para mejorar aspectos tácticos del tenis como la consistencia, las direcciones y profundidad.

Ejercicio 1 “¡Bote!” y “¡Golpe!”: Hay que decir “Bote” en voz alta cada vez que la bola bote en su campo, justo en el momento del bote; y “Golpe!” cuando la bola impacte con su raqueta.

Ejercicio 2 “Consistencia”: Partidas a 5 puntos, el punto comienza cuando los jugadores consiguen intercambiar 3 golpes cada uno. Por lo tanto, deberán mantenerse muy atentos para no fallar los primeros 3 puntos y a partir de ahí comenzar a jugar el punto.

Ejercicio 3 “Colores”: Decir en voz alta, antes de golpear, un color según el tipo de golpe que se va a ejecutar: “rojo” si es defensivo, “amarillo” si es un golpe de mantenimiento o “verde” si es un golpe de ataque.

Ejercicio 4 “Zonas”: Decir en voz alta, antes de golpear, el número de la zona a la que se va a tirar la bola: decir “1” si va hacia la derecha del rival, “2” si va al centro y “3” al revés del rival).

Ejercicio 5 “Profundidad”: Partidas a 10 puntos. El punto comienza cuando los jugadores han intercambiado 4 bolas seguidas profundas (es decir, que la bola bota después detrás de la línea de saque), 2 golpes profundos por jugador.

Ejercicio 6 “Profundidad”: Partidas a 7 puntos. Todas las bolas deben ir profundas (es decir, que la bola bota después detrás de la línea de saque). Si un jugador tira una bola corta (dentro del cuadro de saque) o fuera de la pista pierde el punto.

Ejercicio 7 “Direcciones”: Partidas a 10 puntos. Los jugadores sacan la bola ellos, una vez cada uno. El que saca elige la dirección: cruzado o paralelo. Si saca cruzado deberá jugar todos los golpes cruzados y el otro jugador deberá jugar paralelo, y al revés. Por lo que, si el jugador que empieza el punto (saca la bola) empieza tirando paralelo, por ejemplo, perderá el punto si un golpe se le va cruzado en vez de paralelo.

Anexo 13: Material adicional - Ejercicios de relajación guiada



VÍDEO 1: Relajación muscular progresiva

PINCHA AQUÍ



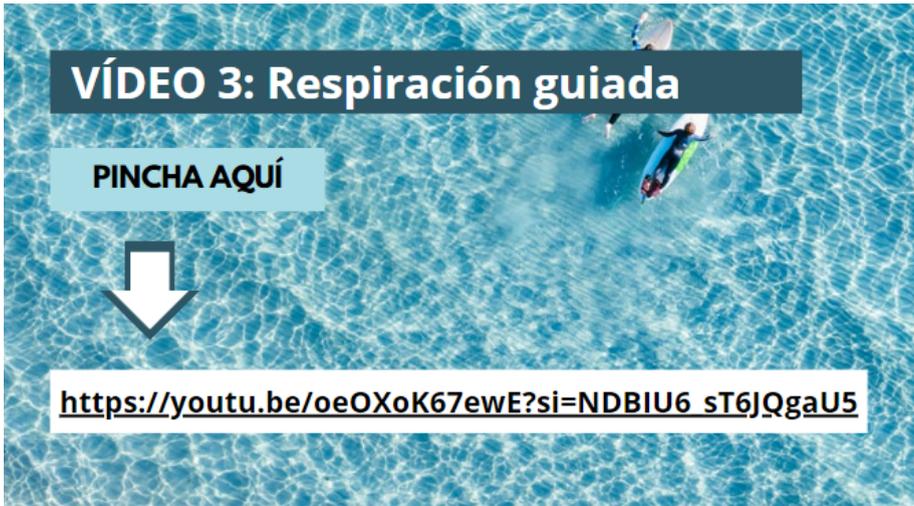
<https://youtu.be/j46bwtBh-00?si=kXUSvhNXGp-LzvYW>

VÍDEO 2: Respiración diafragmática

PINCHA AQUÍ



<https://youtu.be/eP3VHiqmelc?si=XrnMxHPwH50tIZI2>



Enlace a la presentación:
https://drive.google.com/file/d/1c6krPq7gajjM0DOoYmL-jVQ3QeCNFJH4/view?usp=drive_link



Anexo 14: Autorregistro del diálogo interno

Anota, poco después de terminar el entrenamiento, los pensamientos que has tenido durante la sesión de entrenamiento, los positivos y los negativos, y escribe cómo cambiarías los negativos para hacerlos más constructivos y positivos. Especifica el momento en el que te ha surgido cada pensamiento.

Día	Momento	Pensamientos negativos	Reformulación pensamientos constructivos	Pensamientos positivos
Ejemplo	Cuando he fallado 3 bolas seguidas en la red	“No soy capaz ni de meter la bola” “Así no voy a ganar ningún torneo” “Soy malísimo”	“Intentaré jugar con más altura por encima de la red” “Debo coger la bola delante para que no se me quede corta” “Me centraré en darle más efecto y menos potencia para que la bola supere la red”	“Vamos, céntrate en el siguiente punto” “Sigue intentándolo, no pasa nada” “Al final acabará saliendo, confía en ti” “Está bien, estoy haciendo bien los apoyos” “Estoy jugando bien, vamos!”



¿Qué es la visualización?

- Consiste en recrear experiencias en nuestra mente
- Situándonos en una situación determinada que ya ha sucedido o que puede suceder



"LOS ÉXITOS TIENEN QUE SER PRIMERO VISUALIZADOS. TIENEN QUE APARECER EN TU MENTE A TRAVÉS DEL OJO INTERIOR." (JÜRGEN LÖHR)



¿Para qué sirve?

- Ganar confianza y seguridad
- Mejorar el rendimiento
- Aumentar la motivación
- Enfrentar el partido con tranquilidad y calma



Puesta en práctica



- Ejercicio 1: Visualizar el momento de entrar a pista y empezar a calentar con el rival



- Ejercicio 2: Visualizar que empiezo sacando el primer juego y cómo sacaría (primer y segundo saque)



- Ejercicio 3: Visualizar el resto según si el rival me hace un saque abierto o si es a la T.



Ejercicio 4: Visualizar un punto de oro con el que podría ganar el partido (sacando yo)



Ejercicio 5: Visualizar cómo voy a enfrentar el siguiente punto si voy 4-6 abajo en el tiebreak



SETS	GAMES	POINTS
3	7	30
2	5	15

Enlace a la presentación:

https://drive.google.com/file/d/10JknVtTnzc86-1NVkMKIG8PWJjmBoj0x/view?usp=drive_link